



V2: rucolasalade met een zachtgekookt eitje

met zoete aardappel en kerstomaatjes



30-40min



2 personen

Vandaag ga je voor makkelijk, met deze kleurrijke maaltijdsalade. Je roostert de paprika, uien en zoete aardappel namelijk in de oven en daarmee is het meeste werk eigenlijk wel gedaan. Zachtgekookt eitje erbij, even mengen met een snelle knoflookdressing, rucola erdoor scheppen en je kunt aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 rode uien
- 2 eieren³
- 1 teen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje chilivlokken
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- kleine kookpan
- dunschiller

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 505kcal, vet 21.6g, koolhydraten 57.6g, eiwit 14.1g



1. Zoete aardappel snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **zoete aardappels**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in plakjes.



2. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in brede repen. Halveer, pel en snijd de **uien** in dunne reepjes.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **zoete aardappel, paprika** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster het geheel 20-25min in de oven.



4. Eieren koken

Breng in een kleine kookpan ruim water aan de kook voor de **eieren**. Leg ze voorzichtig in het kokende water en kook op middelhoog vuur in ca. 6min tot **zachtgekookte eieren**. Kook de **eieren** 2min langer als je ze iets harder wilt. Giet ze af en laat schrikken met koud water.



5. Dressing maken

Pel en hak de **knoflook** fijn en meng met 1el olijfolie en 1el azijn. Breng de **dressing** op smaak met peper, zout en suiker. Snijd de **cherrytomaten** doormidden.



6. Salade afmaken

Meng de **ovengroenten** met de **dressing**, **chilivlokken naar wens** en de **cherrytomaten**. Snijd de **rucola** evt. iets kleiner en schep vlak voor het serveren door de **salade**. Pel en halveer de **eieren**, leg ze op de **salade** en dien op.